# Obsah tělesné výchovy v předškolním věku, sportovní dovednosti u předškolních dětí a v mateřské škole, sportovní specializace v raném věku.

1. **Obsah tělesné výchovy v předškolním věku**

**Cíl: OSVOJOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ**

a) základní pohyby
b) jejich užití ve specifických podmínkách

1. **Základní pohyby**

Směrují k ovládnutí vlastního těla, orientace v prostoru, rozlišení intenzity pohybu a vnímání vztahů věcného i sociálního charakteru.

* Lokomoční: chůze, běh, skoky a poskoky, lezení, jejich kombinace
* Nelokomoční: rovnováha, polohy a pohyby částí těla i celého těla (zaujímání poloh, krčení, napínání, hmítání, houpání, kroužení, otáčení, převaly)
1. **Užití pohybů ve specifických podmínkách**
* Herní činnosti – specifika dána pravidly, kolektivem, náčiním
* Gymnastické činnosti – využití gymnastického nářadí a náčiní
* Rytmické a taneční činnosti – specifické hudbou a rytmem
* Atletické činnosti – specifické prostředím hřiště a přírody
* Činnosti v přírodě – specifické přírodním prostředím
* Činnosti ve vodě – specifické vodním prostředím činnosti
* Zimní činnosti – specifické zimními podmínkami

**Cíl: TĚLESNÁ ZDATNOST**

1. **Aerobní zdatnost**
* různé druhy lokomoce a střídání různých pohybových činností v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě
1. **Svalová zdatnost**
* Dynamické zatěžování svalů celého těla, propojené s rychlostí a obratností, dovednost zpevnit tělo, prevence a vyrovnání svalové nerovnováhy
* Zabezpečení kloubní pohyblivosti ve fyziologické míře, podmíněné obratností ve smyslu kvality pohybu, prevence a vyrovnání svalové nerovnováhy
1. **Složení těla**

**Cíl: OBLAST PROŽITKOVÁ – KOGNITIVNÍ A EMOCIONÁLNÍ**

* Znalosti o vlastním těle, pojmenování částí těla, pojmenování pohybů, pojmenování náčiní, nářadí, sportovního prostředí, znalost pravidel
* Radost z činností, sebevědomí, sebedůvěra, sebehodnocení, volní vlastnosti
* Respektování druhých, spolupráce, odpovědnost, dodržování pravidel

**2. Sportovní dovednosti u předškolních dětí a v MŠ**

1. ***Užití pohybů ve specifických podmínkách***
* *Herní činnosti – specifika dána pravidly, kolektivem, náčiním*
* *Gymnastické činnosti – využití gymnastického nářadí a náčiní*
* *Rytmické a taneční činnosti – specifické hudbou a rytmem*
* *Atletické činnosti – specifické prostředím hřiště a přírody*
* *Činnosti v přírodě – specifické přírodním prostředím*
* *Činnosti ve vodě – specifické vodním prostředím činnosti*
* *Zimní činnosti – specifické zimními podmínkami*

***Konkretizovat sportovní činnosti***

***Kopání, odbíjení, kotoul, hvězda, stoj na rukou, výmik, běh, atletické skoky, plavání – specifikovat co je dítě v předškolním období schopno zvládnout, za jakých předpokladů apod.***

1. **Sportovní specializace v raném věku**

Sportovní specializace je jednou z možností, jak dospět k dosažení vrcholové sportovní výkonnosti. V období padesátých let minulého století převládal názor, že raná sportovní specializace je nejlepší cestou jakou dosáhnout vrcholové sportovní výkonnosti. Což znamená, že jedinci raně specializovaní po přechodu mezi dospělé budou i nadále svou sportovní výkonnost navyšovat. Tento jev se však nestal. Chyba byla ve stále přežívajícím názoru, jenž tvrdil, že hlavní a většinou jediné kritérium správnosti používané metodiky tréninku je sportovní výkon. (Valik 1974 in Komínková a Peřič, 2018).
V období osmdesátých let výzkum dokázal skutečnost, že **raná specializace** nezaručuje dosažení špičkové sportovní výkonnosti. O sportovním tréninku se v tomto období začalo hovořit jako o procesu dlouhodobém, jenž zahrnuje několik věkových období sportovce. Obsah i struktura tréninku se tak přesně proto mění a bere ohledy na věkové zákonitosti a etapy sportovního tréninku (Matvejev, 1981 in Komínková a Peřič, 2018).
Raná specializace a její problematika se zdála býti uzavřenou, nicméně v současnosti se znovu objevují názory, jenž tvrdí, že raně specializovaný přístup k tréninku nezbytnou dispozicí pro vrcholový sportovní výkon a jeho dosažení je, potvrzují to např. Feeley, Agel, LaPrade (2015), jenž se shodují, že za dobu posledních 15 let se zvýšila náklonnost mladých sportovců k specifické sportovní přípravě a to právě již v raném věku (Komínková, Perič 2018).

# **Aspekty rané specializace**

Typické aspekty rané specializace (Ferguson a Stern 2014 in Česká kinantropologie, 2018) jsou: vysoce intenzivní a dlouhý trénink vzhledem k věku dítěte, čas na odpočinek a regeneraci je minimální, trénink je strukturován s důrazem na kondiční přípravu, dále sem patří nemožnost účastnit se jiných sportů, iniciátory tréninku jsou rodiče nebo trenéři, cílem je skrze dosažené výsledky získat společensky uznávaný status.
Jayanthi a kol. (2015) in Česká kinantropologie (2018) vymezili tři parametry, jež mohou pomoci při určení úrovně specializace. Je to trénink jednoho sportu po delší dobu než 8 měsíců, zaměření se na jeden sport a ukončení účasti ve sportech jiných. Tito autoři tvrdí, že vysoce specializovaní mladí sportovci splňují všechny podmínky výše uvedené. Ti sportovci, jenž splňují dvě, mohou být hodnoceni jako středně specializovaní, a ti jež spolňují jednu z podmínek, ty mohou být označeni jako nízce specializovaní.

**Jednostranné zaměření na jednu sportovní specializaci**

* Řada nepříznivých následků
* Vliv na tělesný růst a na zdraví dítěte – pohyblivost zvyšována nad fyziologickou mez (např: gymnastka sedící v provazu mezi dvěma židlemi)
* V psychické a soc. oblasti může dojít k nereálnému hodnocení dítěte, pěstování vlastností, které zkreslí sociální vnímání a vztahy, stálý stresující tlak příliš ctižádostivých rodičů dítě neurotizuje

**Děti předškolního věku potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady. Bez všestranného základu nelze rozvinout úzce vymezené vlastnosti pro jednotlivé sporty, protože tyto vlastnosti tvoří propojený komplex. Kvalita sportovního tréninku od nejmladšího věku je proto závislá na vhodném propojení všestranné a speciální přípravy a je úzce spojena s kvalitou trenéra a cvičitele**.

Porovnání všestranné pohybové aktivity a jednostranné

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Všestranné kroužky** | **Speciální kroužky ( mnohdy raná specializace)** |
| **Předškolní dítě a jeho vývoj** | Odpovídá lépe potřebám nejmladších dětí. | Většinou jsou tréninky vedeny jednostranně, děti mohou být negativně poznamenány do budoucna (bolest kloubů). |
| **Název kroužku** | **cvičení rodiče a děti – Sokol** | **tenis** |
| **trvání jedné cvičební hodiny** | **kolikrát v týdnu** | 60 minut | 1x týdně | 120 minut | 3x týdně |
| **Výsledek** | 60 minut týdně se dítě předškolního věnuje pohybové aktivitě, která mu zajišťuje rovnoměrný rozvoj | 360 minut týdně (6 hodin) se předškolní dítě věnuje jednostrannému sportu, kde je většinou pod tlakem – výkon/ zápasy/ výsledky |

**Učitelka**

Učitelka je odbornicí, která s dětmi především v MŠ prožívá převážnou část dne a pozná děti často lépe než rodiče.

* Je třeba rodiče informovat a spolupracovat s nimi v zájmu dětí.
* Učitelka mateřské školy odhalí brzy problémy dítěte v oblasti tělesné (držení těla, svalová ochablost…), pohybové (neobratnost), ale i psych. a soc. (strach, nesamostatnost, malá důvěra).
* Vhodnou formou by uč. měla upozornit na tyto problémy dítěte rodiče. Poradit jim vhodné řešení ať už s pomocí lékaře, či nabídnout např zdravotní tělesnou výchovu, či sportovní kroužky ve škole, či mimo ni.